FEREDIT
Fondo editorial
Red de investigadores de la Transcomplejidad

VISIÓN TRANSCOMPLEJA DE LA RESILIENCIA

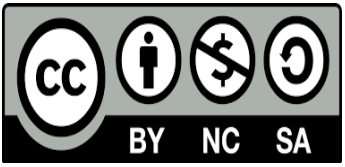
Un entramado de intersubjetividades

Raquel Peña, Yudit Vázquez, Nancy Schavino,
Crisálida Villegas, Gustavo Cabello, Jhonier Cardona

VISIÓN TRANSCOMPLEJA DE LA RESILIENCIA
Un entramado de intersubjetividades

Raquel Peña Peinado, Yudit Vázquez Peña, Nancy Schavino de Viloria, Crisálida Villegas González, Gustavo Cabello Nadal, Jhonier Cardona Grajales

Colección: Campos fundantes y transversales de la transcomplejidad
Primera Edición, Noviembre, 2025
Depósito Legal: **AR2025000243**
ISBN: **978-980-456-041-5**



Reservados todos los derechos conforme a la ley
Se permite la reproducción total o parcial del libro, siempre que se indique expresamente la fuente

Libros@Red de Investigadores de la Transcomplejidad.
https://reditve.wordpress.com
Rif: J403566976
Portada: Ideogram AI
Ilustraciones: Gemini AI
Compilación: Raquel Peña
Revisión General: Crisálida Villegas

AUTORIDADES REDIT

Dra. Crisálida Villegas
Presidente
Dra. Nancy Schavino
Vicepresidente
Dra. Mary Stella
Directora de
Administración
Dra. Alicia Uzcátegui
Secretaria

FEREDIT

Dra. Sandra Salazar
Directora
Comité Editorial
Dra. Betty Ruiz
Dra. Rosana Silva
Dra. Evelyn Ereú
Dra. Miozotis Silva
Dr. Arturo Dávila
Dr. Renné Pérez

ÍNDICE DE CONTENIDO

		pp.
	Presentación **Crisálida Villegas González** **Nancy Schavino de Viloria**	8
I	**Del rebote a la reinvención: la resiliencia como rizoma** **Raquel Peña Peinado**	12
	Génesis ¿De dónde proviene la palabra y significado a lo largo de la historia?	13
	Cartografiando el territorio de la resiliencia	15
II	**Resiliencia emocional como estrategia de afrontamiento ante la adversidad** **Yudit Vázquez Peña**	28
	Resiliencia emocional	30
	Estrategias de afrontamiento	43
	Para seguir pensando	48
III	**Resiliencia una visión desde el pensamiento transcomplejo** **Nancy Schavino de Viloria** **Crisálida Villegas González**	51
	Hacia una noción de resiliencia	53
	Transcomplejidad y resiliencia	55
	Resiliencia transcompleja	61

	Mirada transcompleja de la resiliencia	67
	Reflexiones inconclusas	74
IV.	**El trabajador público y la resiliencia. experiencias desde lo vivido** **Gustavo Cabello Nadal**	80
	Contextos de incertidumbre	82
	Resiliencia como categoría de adaptación a situaciones inesperadas	89
	Una reflexión final	99
V.	**Resiliencia en las parejas en tiempos de crisis desde la mirada terapéutica** **Jhonier Cardona Grajales**	102
	Comunicación asertiva en la pareja desde un enfoque de nuevas realidades	107
	Terapia de pareja sexual en la relación	109
	Referencias	122

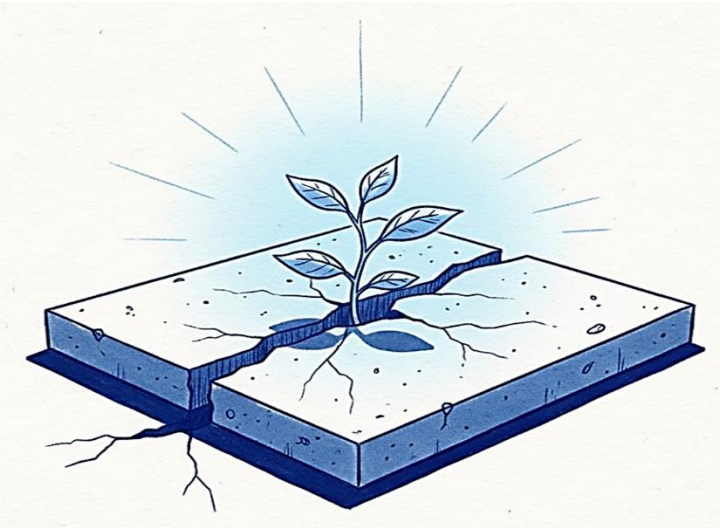
ÍNDICE DE TABLAS

No.		pp.
1	Comparativo entre la resiliencia desde el enfoque tradicional y transcomplejo	66

ÍNDICE DE FIGURAS

No.		pp.
1	Entendiendo la resiliencia a través de la transcomplejidad	59
2	Mirada transcompleja de la resiliencia	74

PRESENTACIÓN



Una pequeña planta abriéndose paso a través de las grietas de un concreto seco, con la luz del sol brillando sobre ella

Señala la autora compiladora de esta obra, que "el libro en sí mismo ha sido resiliente", por cuanto eran muchos los autores iniciales y los que al fin culminaron; así como por el tiempo que tardamos en finalizarlo, pero aquí está, hoy lo presentamos a la sociedad en general y a la académica en particular. La palabra resiliencia se incluye en el diccionario de

la Real Academia de la Lengua (RAE) desde el año 2011, como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a estas.

En el entramado social, cultural y político de la sociedad contemporánea, la resiliencia no puede entenderse desde perspectivas lineales. En este aspecto, el texto propone una mirada revolucionaria, arraigada en el pensamiento transcomplejo para develar las múltiples dimensiones que conforman la capacidad de resistir, adaptar y transformar a las personas y comunidades frente a las diversas adversidades.

La transcomplejidad como concepto que trasciende las fronteras disciplinarias es un llamado a explorar las relaciones intersubjetivas, reconociendo que la existencia humana está tejida por un conjunto de conocimientos compartidos, sentimientos y experiencias que emergen en un

continuo diálogo entre los actores sociales y las disciplinas. En este contexto, la resiliencia no es solo una cualidad individual, sino una práctica colectiva, una red de saberes y afectos que se entrelazan en un escenario de múltiples voces y perspectivas.

El libro, por tanto, en sus cinco capítulos reflexiona la resiliencia desde la metáfora del rizoma, el contexto psicológico, educativo, la gestión pública y terapia conductual. Todo lo cual se concreta en una representación que intenta ser transdisciplinaria, logrando el propósito del libro de entender la resiliencia como un fenómeno plural, dinámico y profundamente influenciado por las intersubjetividades que construyen identidades, historias y resistencias en el territorio.

La visión transcompleja desafía a reconfigurar la manera de pensar y actuar, promoviendo una cosmovisión que valora la diversidad de actores y saberes en la búsqueda de ser personas más

resilientes y de una sociedad más equilibrada. De tal manera que aspiramos que la obra sea un llamado a la reflexión, al diálogo y a la acción, congregando a todos los que participan en la construcción de un futuro resiliente y en avanzada.

En la urdimbre transcompleja, la resiliencia es el hilo invisible que transforma cada conflicto en luz y cada tormenta en nuevo horizonte

Crisálida Villegas González
Nancy Schavino de Viloria

I.DEL REBOTE A LA REINVENCIÓN: LA RESILIENCIA COMO RIZOMA

Raquel Peña Peinado[1]

**La reinvención criolla,
nos invita a repensar
la resiliencia no como un retorno,
sino como la creación colectiva
de nuevos mundos posibles
desde las grietas de lo quebrado**

Un árbol robusto y solitario, con ramas torcidas y cicatrices, manteniéndose firme contra una tormenta furiosa, con un rayo cayendo a lo lejos, pero sin dañarlo

[1]Doctora en Ciencias de la Educación. Docente-Investigadora-Miembro de la Red de Investigadores de la Transcomplejidad (REDIT). Instituto Universitario de Tecnología Elías Calixto Pompa. raquelp2966@gmailcom. https://orcid.org/0000-0001-6707-2859.

La resiliencia se ha convertido en un concepto clave para entender la capacidad humana fundamental que permite que las personas puedan superar las adversidades y transformarlas en oportunidades de crecimiento y desarrollo personal. Es un concepto complejo y multidimensional que ha evolucionado a lo largo del tiempo y que ha generado numerosas investigaciones y aplicaciones

Génesis ¿De dónde proviene la palabra y significado a lo largo de la historia?

El término resiliencia se ha popularizado en los últimos años para referirse a la capacidad de las personas de sobreponerse a las dificultades y salir fortalecidas de estas. La palabra resiliencia proviene del latín resilio, que significa volver atrás, rebotar o recuperarse. En la actualidad, se entiende como un proceso dinámico y multidimensional que implica una interacción entre el individuo y su entorno y que

no es sólo resistir o sobrevivir, sino también crecer y transformarse ante las dificultades.

Por lo que la resiliencia, no es solo un resultado, sino también un camino, que además no es solo un atributo individual, sino también colectivo. Es, en definitiva, una forma de vivir que permite enfrentarnos a los desafíos con optimismo, confianza y creatividad para superar situaciones traumáticas o adversas y salir fortalecidas. Es un concepto que se ha aplicado en diversos ámbitos, como la psicología, la educación, la salud, la política y la empresa

Según el diccionario de la Real Academia Española, resiliencia significa capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos; capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido. Como

se puede ver el término tiene dos acepciones: una biológica o psicológica y otra física o material. Esta palabra se formó con el prefijo re-, que indica repetición o retroceso y el verbo salire, que significa "saltar".

El término resiliencia arrastra consigo la huella de su origen. Nació en el dominio de la física, midiendo la capacidad de un material para absorber un impacto y rebotar “resilio” hacia su forma original, sin colapsar. Pero las ideas potentes traspasan fronteras. Así, este concepto de elasticidad material saltó a las ciencias sociales, encontrando un eco profundo en la experiencia humana: la capacidad de no solo resistir la adversidad, sino de doblarse sin romperse y encontrar una manera de seguir.

Cartografiando el territorio de la resiliencia

Quienes primero cartografiaron este territorio psicológico fueron los pioneros de la psicología del desarrollo. Norman Garmezy (1974) en los años 70,

fijó su mirada en niños que, a pesar de crecer en entornos de alto riesgo, no solo no sucumbían, sino que prosperaban. Su trabajo fue la semilla: identificó que existían factores protectores que actuaban como escudos.

Poco después, Emmy Werner (1993) le dio una solidez abrumadora a esta idea con su estudio longitudinal en la isla de Kauai. Durante décadas, siguió la vida de cientos de niños, y su hallazgo fue un faro de esperanza: aproximadamente un tercio de aquellos que enfrentan adversidades severas se convirtieron en adultos competentes y bien adaptados, pero la resiliencia no era una anomalía; era una realidad observable.

El edificio conceptual, sin embargo, necesitaba mayor refinamiento. Michael Rutter (1987) fue crucial en este punto, argumentando que la resiliencia no era un rasgo mágico o una cualidad fija que algunos tenían y otros no. En su lugar, la definió como un

proceso dinámico, una compleja danza de interacciones entre las características individuales y los apoyos del entorno.

Mientras, al otro lado del Atlántico, Boris Cyrulnik (2001) desde la etología humana, popularizó y enriqueció el término con una potente metáfora: el "tutor de resiliencia". El autor enfatizó que esta capacidad de sobreponerse al dolor no es innata; se teje en la relación con otro ser humano que ofrece alivio, confianza y sentido, subrayando la plasticidad de la naturaleza humana.

Esta base pionera no cerró el debate, sino que lo abrió. La pregunta de investigación evolucionó de un simple ¿qué es? * a un mucho más profundo ¿cómo funciona?. Este salto transformó la resiliencia de un hallazgo observacional en un proceso dinámico que podía ser entendido, desglosado y, lo más importante, cultivado. Fue en esta expansión hacia la aplicabilidad que las contribuciones de otros

autores se volvieron esenciales, dedicándose a cartografiar los caminos internos y los pilares prácticos de esta capacidad. Así, la resiliencia se revela no como un concepto único, sino como un fascinante rompecabezas construido por diferentes perspectivas psicológicas.

Esta base pionera no cerró el debate, sino que lo abrió. La pregunta de investigación evolucionó de un simple ¿qué es? a un mucho más profundo ¿cómo funciona?, por lo que este salto transformó la resiliencia de un hallazgo observacional en un proceso dinámico que podía ser entendido, desglosado y, lo más importante, cultivado. Fue en esta expansión hacia la aplicabilidad que las contribuciones de otros autores se volvieron esenciales, desglosaron sus mecanismos internos y pilares accionables.

Así, la resiliencia se revela no como un concepto único, sino como un fascinante rompecabezas

construido por diferentes perspectivas psicológicas, donde cada autor iluminó una faceta distinta de este complejo diamante, acá se desglosan sus aportes: Edith Grotberg (1995), por ejemplo, ofrece un modelo práctico y sencillo de recordar. Ella propone que la resiliencia se construye sobre tres pilares: (a)podemos entrenar: “Yo tengo” (los recursos externos, como redes de apoyo), (b) “Yo soy” (las fortalezas internas, como la autoestima) y (c)“Yo puedo” (las habilidades interpersonales, como la comunicación). Su gran contribución es la idea de que estos pilares se pueden fortalecer deliberadamente con actividades específicas.

Por su parte, George Bonanno (2004) se centró en el aspecto más agudo: la respuesta al trauma. Su trabajo libera el mito de que sufrir después de un evento terrible es la norma. Al distinguir cuatro trayectorias: resiliencia, recuperación, cronicidad y reacción tardía, demostró que la resiliencia es la

respuesta más común. Identificó factores clave para esta resiliencia traumática, como la regulación emocional y la flexibilidad cognitiva.

Desde la psicología positiva, Martin Seligman (2011) aportó el poder del pensamiento. Su teoría del optimismo aprendido sugiere que la forma de explicar los eventos adversos, el "estilo explicativo" propio, determina la capacidad de recuperación. La buena noticia del autor es que el pesimismo se puede desaprender y el optimismo se puede entrenar mediante técnicas de reestructuración cognitiva.

Finalmente, Steven Southwick y Dennis Charney (2018) integraron todo en un modelo robusto. Tras estudiar a personas que sobrevivieron a experiencias extremas, identificaron 10 factores predictores de resiliencia. Su trabajo es tan valioso porque no se queda en la teoría, ofrece una hoja de ruta concreta de recursos personales y sociales que

se pueden cultivar, desde el ejercicio físico hasta el altruismo.

En esencia, estos autores muestran que la resiliencia es un músculo que se puede ejercitar, un conjunto de habilidades que se pueden aprender y un resultado de las conexiones que se fortalecen con los demás. En Venezuela, la resiliencia ha dejado de ser un concepto académico para convertirse en una práctica cotidiana de supervivencia y re-existencia.

Pero ¿cómo entenderla? No como un escudo individual o una cualidad heroica, sino como un fenómeno transcomplejo: un entramado de intersubjetividades que se teje en lo colectivo. La metáfora del rizoma de Deleuze y Guattari, tan afín al pensamiento transcomplejo, es perfecta para ilustrarlo. Un rizoma no tiene tronco central ni jerarquía; es una red subterránea, interconectada, donde cualquier punto puede conectarse con cualquier otro. Así funciona la resiliencia aquí: no es

lineal, ni individual, sino una red de nodos que se sostienen mutuamente.

Ahora bien, en el contexto venezolano, la noción se transfigura radicalmente. Aquí, la resiliencia poco tiene que ver con volver atrás, porque con frecuencia no hay un "atrás" al cual regresar. Más bien, se trata de improvisar una nueva forma en caída libre, de recomponerse sobre la marcha en una figura distinta, más consciente y adaptable. Frente a la presión que prometía fracturarnos, no nos rompemos; nos reinventamos. Esto trasciende la mera resistencia individual, a desarrollar una inteligencia colectiva que opera en la urgencia, encontrando salidas donde sólo parecen existir callejones sin salida.

Por lo que se propone como aporte teórico que emerge de las reflexiones en este capítulo: la **reinvención criolla**: una eclosión rizomática desde la transcomplejidad, por lo que definirla desde esta

mirada implica entenderla como un proceso colectivo, no-lineal y emergente, lejos de ser un simple "rebote" o retorno a un estado original idealizado, es entonces, una profunda reconfiguración identitaria y práctica. Por tanto, la adversidad, en este marco, no opera como un mero obstáculo, sino como el catalizador que activa la capacidad de una comunidad para cocrear saberes, estrategias y sentidos nuevos.

No obstante, este no es un fenómeno individual o heroico; por el contrario, germina exclusivamente desde la fértil interconexión de subjetividades, donde cada encuentro, cada gesto de apoyo y cada solución compartida actúa como un nodo conectado en una red mayor. La metáfora del rizoma permite visualizar este proceso con claridad. A diferencia del modelo arbóreo, que se estructura de forma jerárquica, centralizada y rígida, el rizoma crece de

forma horizontal, subterránea y en múltiples direcciones.

Así, la reinvención criolla resiste las lógicas verticales y las soluciones únicas impuestas desde arriba. Es una inteligencia que florece en la horizontalidad de lo cotidiano, una eclosión de posibilidades inéditas que surge precisamente desde los intersticios de lo fracturado. Es en las grietas del sistema donde la comunidad, actuando como un rizoma, encuentra el espacio para tender nuevas conexiones y generar una realidad alternativa.

En esencia, este concepto captura la capacidad de un colectivo para no solo resistir la presión, sino para recomponerse en una figura distinta, consciente y colectiva, en su esencia: no se fractura; se transforma. Con este constructo, se busca el arte de forjar un nuevo punto de partida en el mismo vuelo de la caída, transformando la urgencia en un

acto de creación comunitaria. La reinvención criolla es, por tanto, la manifestación de una resiliencia profundamente humana y esperanzadora: aquella que se teje entre todos, que se nutre de lo propio y que, desde la complejidad y el caos, es capaz de imaginar y construir nuevos mundos posibles.

Por ello, entender la resiliencia venezolana desde la transcomplejidad es verla como un ecosistema rizomático, porque no somos árboles aislados resistiendo el viento solos, solo somos un sotobosque interconectado por raíces profundas y solidarias que se pasan nutrientes bajo la tierra, ya que cuando a uno le falta, el otro compensa. Se podría decir que la resiliencia individual es un espejismo; lo que existe y persiste es la resiliencia relacional, ese entramado invisible de apoyos, gestos, chistes prestados y soluciones compartidas que es, en última instancia, el verdadero escudo que nos ha permitido no sólo resistir, sino reinventarnos,

una y otra vez, con una terquedad profundamente humana y esperanzadora.

Este recorrido por la etimología y evolución de la resiliencia revela algo profundo: lo que comenzó como un término físico para describir el rebote de los materiales se ha transformado en un verbo humano de resistencia creativa. La belleza de este concepto radica precisamente en su mutación: dejó atrás la simple elasticidad para convertirse en un acto de reinvención colectiva. En el contexto venezolano, la resiliencia ha trascendido las teorías para encarnarse en gestos cotidianos, en miradas que se encuentran en la cola y dicen "aquí estoy", en manos que se prestan lo poco que tienen como si fuera mucho.

La reinvención criolla no es un concepto abstracto, es la cartografía íntima de un pueblo que aprendió a tejer redes de esperanza con hilos rotos. Frente a la adversidad, no nos hemos dedicado a

sobrevivir, sino a reinventarnos; no a volver atrás, sino a crear nuevos puntos de partida desde la caída misma. Esta capacidad de transformar el dolor en potencia colectiva es quizá el mayor acto de terquedad y alegría: la prueba definitiva de que incluso en los suelos más agrietados, la vida insiste en brotar en dirección a la luz.

II.RESILIENCIA EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD

Yudit Vázquez Peña[2]

La adversidad fortalece el espíritu.
Sé un faro ante la oscuridad.
No solo es caer sino aprender a levantarse

Una flor de loto emergiendo inmaculada de aguas fangosas y turbulentas, simbolizando pureza y fuerza en la adversidad

[2]Doctora en Ciencias de la Educación. Posdoctorado en Investigación Transcompleja Docente e Investigadora. yuditbarinas@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-7950-2888

La resiliencia emocional como constructo teórico es relativamente nuevo, por ello, su promoción resulta de gran utilidad para que los individuos sean conocedores de la relevancia de poseer estabilidad emocional para hacer frente a las adversidades de manera pertinente. Debido a que facilita competencias adaptativas ante los cambios imprevistos. Los seres humanos en el transitar de sus vidas buscan adaptarse adecuadamente a los nuevos escenarios plagados de incertidumbres, obstáculos, adversidades e infortunios y el estrés que trae consigo la contemporaneidad.

De allí, que les corresponde empoderarse de sus emociones por ser estas partes esenciales de su condición humana, a fin, que se les facilite reconocerlas, gestionarlas, canalizarlas y expresarlas pertinentemente lo cual le facilitará un desenvolvimiento óptimo en entornos mutables del contexto mundial actual.

Por consiguiente, la superación de desgracias, infortunios, tribulaciones, crisis eventuales y estrés dependerá de la resiliencia emocional propia de cada individuo como herramienta coadyuvante e indefectible para el afrontamiento positivo de las dificultades que emergen en el día a día, dado que fortalece el perfeccionamiento de las competitividades emocionales las cuales le conducirán en la superación de las adversidades. En correspondencia el objetivo del capítulo es discernir acerca de la resiliencia emocional como estrategia de afrontamiento frente a la adversidad.

Resiliencia emocional

La resiliencia emocional, no ha de ser considerada por las personas como una habilidad para evadir los sufrimientos, dificultades, obstáculos o problemas, debido a que ésta es una estrategia de afrontamiento positivo que faculta a los individuos para a hacer frente a las crisis eventuales y

adversidades. Es decir, a todo aquello que llega a perturbar su calidad de vida, ya que facilita el aprender de las dificultades. De igual manera, coadyuva en el fortalecimiento y perfeccionamiento del autoconocimiento y autorregulación emocional como alicientes inspiradores de la perseverancia en tiempos de turbulencia.

La resiliencia emocional puede nutrirse de valores, propósitos, esperanzas y metas realistas, como elementos motivadores y potenciadores del optimismo y empatía para enfrentar las vicisitudes y los contratiempos de manera provechosa. Ahora bien, el término resiliencia es definido por Arranz (2007) como: “la capacidad humana de superar la adversidad” (p.120).. Por su parte, Henderson & Milstein (2003) aluden acerca de dicho vocablo en las ciencias sociales, entre estas. la sociología y la psicología, de cómo los niños y adultos se

sobreponen al estrés, el trauma y el riesgo en sus vidas. Aquí se observa su origen interdisciplinario

Entonces, la resiliencia emocional es una habilidad que puede ser desarrollada y perfeccionada por los seres humanos desde la niñez hasta la adultez, en sí, a lo largo de sus vidas como una fuerza interior que les facilite la adaptabilidad y superación de las adversidades afrontando escenarios hostiles, situaciones adversas con actitud positiva, esperanza, creatividad y optimismo.

Las situaciones desfavorables siempre van a existir en el transcurso de la vida. Sin embargo, afrontarlas de manera positiva, aprender de estas, beneficiarse y salir fortalecido solo lo hará la persona con resiliencia emocional potenciada y fortalecida haciendo de ella una con recursos emocionales estables, con capacidad para transformar lo negativo en positivo en escenarios adversos. Aunque no siempre será fácil, es el fortalecimiento de esta

competencia la que le permitirá mantenerse fuerte con buen humor ante los desafíos que le depara su existencia.

En el marco de la psicología positiva, Becoña (2006) define la resiliencia como: “la capacidad de superar los eventos adversos y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas…muerte de padres, hermanos, hijos, guerras, graves traumas…” (p.125). De igual manera, enfatiza que toda persona, en su correspondiente ciclo vital, se le considera como un ser activo y dinámico, con capacidades para afrontar situaciones adversas e igualmente aprender de sus experiencias traumáticas, obteniendo beneficios. En este sentido la resiliencia emocional es trascendental para la potenciación y fortalecimiento de esas aptitudes.

La vida de los seres humanos está plagada de desigualdades, crisis sociales, económicas,

sufrimientos, retos y duelos impensados que pueden perturbar sus emociones de manera negativa. De ahí, que en situaciones críticas entra en juego su resiliencia emocional como competencia coadyuvante de la adaptación a los cambios imprevistos, recuperación exitosa ante dificultades eventuales y momentos conflictivos surgidos en el día a día.

Rodríguez (2009) plantea que: “Los países en vías de desarrollo y especialmente los de América Latina, están sufriendo un proceso de empobrecimiento que genera frustración y resentimiento social. Estas situaciones producen estrés incluso a quienes no la padecen directamente” (p.292). A pesar de lo antes citado existen seres humanos con competitividades resilientes que aun cuando son afectados por tragedias, desgracias y momentos difíciles dan señales de poseer estabilidad emocional al enfrentar

eventos negativos o adversos de manera creativa y optimista.

Señala el autor citado que la resiliencia es complementaria con el oxímoron que se vuelve característico y particular de una persona herida pero resistente, sufriente pero feliz de esperar a pesar de todo. En sí, es esa capacidad de ver la maravilla del dolor. De allí, la relevancia de la promoción de ésta como estrategia de afrontamiento positivo que faculta el perfeccionamiento de respuestas efectivas, sentido del humor, flexibilidad, empatía, autoconocimiento y autorregulación emocional mediante la introspección como habilidad de preguntarse a sí mismo y darse contestaciones honestas.

Evidentemente, los seres humanos no despiertan un día con resiliencia emocional desarrollada, sin embargo, ante escenarios en constantes cambios e inmersos incertidumbres y

adversidades ésta ha de ser considerada como un principio esencial para la adaptabilidad de los mismos, por ende, concierne promover su formación emocional mediante la mejora de la empatía, el autoconocimiento, autorregulación, motivación, y las habilidades sociales, propuestas por Goleman (1995) como herramientas fortificadoras de la inteligencia emocional.

La resiliencia aunada a la inteligencia emocional, en definitiva, no se desarrollan de la noche al día, por el contrario, requiere de tiempo, sensatez, flexibilidad e imperturbabilidad y perseverancia, por ser una dualidad complementaria facilitan en quienes la promocionan y perfeccionan las competitividades necesarias para el afrontamiento pertinente de situaciones adversas, saliendo con cicatrices, pero fortalecidos y empoderados de sus capacidades resolutivas para seguir adelante.

La inteligencia emocional, Goleman (1995) la concibe como esa: “Capacidad de automotivarse a sí mismos, de insistir con perseverancia a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos,…de regular los estados de ánimo,…evitar que la angustia interfiera con la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p.36). Ahora bien, una persona inteligente emocionalmente es resiliente debido a que posee el conocimiento para gestionar, entender y reconocer sus propias emociones y de quienes le rodean y salir airoso ante las adversidades.

Las personas con estabilidad emocional desarrollada son individuos resilientes dado a que son poseedores de adaptabilidad pertinente ante cambios abruptos, desafíos, pérdida de empleo, inseguridad, fallecimiento de seres queridos, enfermedades terminales, crisis eventuales, desgracias, entre otras. Ellos conocen su capacidad

de fuerza interior para asumir y enfrentar los contratiempos, sin victimizarse, ni caer en la angustia, ni acudir a maneras insanas para hacer frente a las situaciones adversas. De igual manera, enfrentan las dificultades en escenarios mutables e inmersos en incertidumbres con valentía, aprenden de éstas y siguen adelante con optimismo y esperanza.

La resiliencia emocional, como cualidad esencial para el afrontamiento de adversidades facilita en los seres humanos la supervivencia ante escenarios hostiles, obstáculos, momentos difíciles o lapsos turbulentos, sin negar la realidad con adaptabilidad a los cambios. Por ello, ha de ser considerada como un motor que motiva, inspira e impulsa y da fuerzas para perseverar incluso en tiempos de incertidumbre y adversidad fortaleciendo el optimismo, la esperanza y la fe.

Por tanto, en momentos de infortunio, es imprescindible que las personas cuenten con una estrategia de afrontamiento poderosa y efectiva como la resiliencia emocional que facilita la superación de los obstáculos para seguir siendo proactivos en la vida. Ya que ésta incrementa la capacidad de adaptación y recuperación en situaciones estresantes o traumáticas de manera saludable. Esto no quiere decir que las personas dejarán de sentir emociones negativas como la ira, decepción, tristeza, sino que poseerán las habilidades idóneas para reconocerlas, gestionarlas y expresarlas de manera pertinente y así tener equilibrio emocional en medio de la adversidad.

En consecuencia, la resiliencia emocional puede ser promovida, potenciada y fortalecida por las personas a través de la constancia y perseverancia, para ello, le corresponde nutrir en su interior la autoconciencia como componente

esencial para su apropiación; la cual favorece la identificación de las fortalezas y debilidades emocionales, de igual manera, la comprensión de sus emociones, sentimientos y pensamientos. Esta característica les permitirá reconocer, gestionar y expresar sus conmociones pertinentemente, ante la adversidad o factores estresantes, en sí, les coadyuva hacer frente a los desafíos con claridad mental.

El afrontamiento positivo, es un elemento de la resiliencia emocional que alienta a las personas a no quedarse atrapadas en lo negativo de las situaciones adversas. En este sentido, Rodríguez (2009) señala que, en lugar de eso, buscan soluciones, aprenden de sus errores y mantienen una actitud positiva. La seguridad en sí mismos es la posibilidad de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Con humor y capacidad para ver el lado divertido de la adversidad.

Las redes de apoyo, conformadas por familiares, amigos y profesionales han de ser un componente fundamental para la promoción y fortalecimiento de la resiliencia emocional. Para Uriarte (2005) esto es así, ya que contar con ellas es esencial para brindar consuelo, consejo y aliento cuando enfrentamos momentos difíciles. De igual manera, se ha de considerar como una habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros. Debido a que la resiliencia se nutre de la interacción con las personas y los escenarios.

Por su parte, García & Bardera (2013), aluden que la flexibilidad mental es un componente necesario en la promoción de la resiliencia, dado a que ésta implica adaptabilidad a los cambios de manera positiva y optimista. Es ese proceso flexible y adaptativo que utilizan las ciudades para ser

capaces de afrontar las catástrofes naturales y el riesgo urbano. Incluso en las naciones cuando afrontan las crisis socioeconómicas desde un punto de vista político-social. Entonces, ello implica un ajuste de expectativas para la superación de obstáculos en las metas propuestas sin perder la esperanza.

Núñez (2020) indica que toda persona con resiliencia emocional desarrollada y por ende con estabilidad emocional; son poseedoras de conocimiento y autoestima adecuada, poseen equilibrio emocional y empatía, conceden más valor a las cosas que antes daba por supuestas, hacen frente a los procesos adversos para aprender a vivir con éste, dado que el afrontamiento los hace personas positivas.

Los individuos resilientes, viven y son conscientes del aquí y el ahora, es decir, el presente, saben que todo va a pasar en algún momento que

nada es eterno. Aplican la flexibilidad consigo mismo, los demás y con la vida, incrementando en ellos la perseverancia. Son seres empoderados de sus emociones toleran la frustración y a la incertidumbre ven soluciones en los problemas. Duermen bien y por ende disminuyen el insomnio. Dan valor a la ayuda que recibe de otras personas. Confían en sus propias fortalezas y reconoce sus limitaciones. Son seres autónomos, sociables y alimentan su espiritualidad.

Estrategias de afrontamiento

La vida de los seres humanos está circundada de incertidumbres y adversidades, las cuales ponen a prueba su estabilidad emocional. Los escenarios hostiles, pérdida de capital, crisis eventuales, rompimiento de pareja, fallecimiento de seres queridos, son ejemplos de ellas. De ahí, es imperativo que ellos posean en su haber mecanismos estratégicos de afrontamiento que les

coadyuven a adaptarse, recuperarse y superar positivamente dichos obstáculos.

Castagnetta (2016) define las estrategias de afrontamiento como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para sus recursos- De manera semejante, Lazarus & Folkman (1984) las definen como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”(p.141).

Las estrategias de afrontamiento son respuestas adaptativas que conceden a las personas la potestad para la resolución práctica de los problemas mediante el reconocimiento, gestión y expresión pertinente de las emociones ante

situaciones estresantes o adversas. Asumiendo las más eficaces para solucionar la situación-problema evaluando los eventos, modificando éstas de ser necesario para afrontar de modo seguro sucesos adversos, para ello, ha de valerse de la ayuda y apoyo del contexto en el cual se desenvuelve.

Estudiosos de la psicología según Castagnetta (2016) resaltan tres particularidades de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales clasifican: (a) la valoración, búsqueda del significado del evento crítico; (b) el problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se presentan y (c) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

En este orden de ideas, Lazarus y Folkman (1984) plantean que existen al menos dos particularidades diferentes de afrontamiento: el focalizado en el problema, el cual hace referencia a

los esfuerzos dirigidos a modificar los sucesos ambientales causantes del estrés, intentando solucionar el problema o al menos disminuir su impacto y el focalizado en las emociones, que implica los esfuerzos de la persona para disminuir el surgimiento de sentimientos negativos causados por las situaciones estresantes.

Frydenberg & Lewis (1997) realizan la incorporan una tercera particularidad a las estrategias de afrontamiento la cual denominaron el afrontamiento de evitación; que implica esquivar el problema, al no darle mayor importancia o prestando poca atención a éste, distrayéndose con otras actividades o alejándose de éste.

Entonces, las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son aquellas que las personas utilizan en situaciones de estrés controlable, debido a que están orientadas en las tareas, en el hacer, bien sea para alcanzar la solución o modificación del

problema. Al contrario, de las que se centran en las emociones que se manifiestan al momento que se perciben acontecimientos estresantes como algo incontrolable, suelen experimentarse ante el peligro inminente, pérdidas familiares, enfermedades terminales, el individuo se centra en sus conmociones, expresarlas pertinentemente dependerá de su estabilidad emocional.

Por último, están las estrategias de evitación las cuales las personas de manera conscientes demoran el afrontamiento del problema bien sea por ordenar sus ideas o por hacer una revisión de sus recursos antes de afrontar la situación, para, Castagnetta (2016) esto es así ya son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante o volcarse en otra actividad para no pensar en éste. En este sentido, Linares (2021) señala que las estrategias de afrontamiento son formas de reaccionar y de

comportarnos que se van desarrollando a lo largo de la vida para afrontar las situaciones difíciles, dolorosas y estresantes.

Para seguir pensando

La resiliencia emocional, entendida como una habilidad propia de los seres humanos para enfrentar y superar adversidades, y cuya promoción y perfeccionamiento se fortifica con constancia y perseverancia continúa cultivando la autoconciencia, la regulación emocional, el optimismo, la esperanza, el agradecimiento, la empatía, las relaciones intra e interpersonales. Por ser ésta una característica mutable puede ser cultivada a lo largo de la vida mediante aprendizaje continuo para el bienestar personal, colectivo y calidad de vida.

La resiliencia emocional es definitivamente una habilidad invaluable en quienes la desarrollan, debido a que les permite hacer frente a los sucesos estresantes y adversos que les depara la vida con

actitud positiva, fortaleza emocional y adaptabilidad a los cambios. Por ello, es imperativo desarrollar y nutrir continuamente la autoconciencia, el afrontamiento positivo, las redes de apoyo y la flexibilidad mental como componentes claves en su promoción que aumentan el bienestar personal y colectivo

En la presente centuria es perentorio la promoción y perfeccionamiento de la resiliencia emocional en las personas por ser ésta conciliadora y favorecedora de la adaptabilidad a las conmutaciones del presente siglo, por ende, les corresponde mejorar el autoconocimiento, autorregulación y autoconfianza meritoria en sí mismos para afrontar los cambios de un mundo globalizado, mutable, complejo, adverso, inmerso en multirealidades interconectadas e influenciadas por incertidumbres; debido a que es una estrategia de afrontamiento positivo que al desarrollarla facilita la

superación de sucesos estresantes y obstáculos emergiendo fortalecido de las adversidades

III.RESILIENCIA UNA VISIÓN DESDE EL PENSAMIENTO TRANSCOMPLEJO

"La forma más simple de definir la resiliencia es que es un proceso tanto biológico como psicoafectivo y social, que permite empezar un nuevo desarrollo después de sufrir un trauma. Cuando a alguien le sucede una desgracia, … no es capaz de pensar; es como si su mente se convirtiera en hielo. Pero con el adecuado desarrollo, que es lo que otorga la resiliencia, vuelve a empezar de cero. No es el desarrollo natural del ser humano, es otro nuevo" (Boris Cyrulnik).

Nancy Schavino de Viloria[3]
Crisálida Villegas González[4]

Una silueta de una persona de pie en la cima de una montaña, con el sol saliendo detrás de ella después de una tormenta oscura, brazos abiertos en señal de victoria

[3]Doctora en Ciencias de la Educación. Vicepresidente REDIT. schavinonuit@gmail.com. https://orcid.org/0000-0003-3749-4545
[4]Doctora en Ciencias de la Educación. Presidente REDIT. crisvillegas1@yahool.com. https://orcid.org/0000-0002-3433-6595

La resiliencia se define como un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en un contexto de gran adversidad, donde el término implica la interacción de múltiples factores de riesgo y protectores, que pueden ser familiares, bioquímicos, cognitivos, sociales y culturales. El enfoque transcomplejo plantea que la resiliencia no es solo una capacidad estática, sino un proceso complejo y multifactorial que permite a las personas no solo superar la adversidad, sino también transformarse y crecer a partir de esta.

El objetivo del capítulo entonces es plantear una perspectiva de la resiliencia transcompleja como visión de complementariedad, que aspira estudiar la temática concerniente desde la mayor integralidad posible. Al respecto, vale señalar que Ortega González y Mijares Llamozas (2018) proponen para futuras investigaciones una perspectiva del concepto de resiliencia desde un enfoque integrador como el

planteado por Grotberg (2006). En correspondencia, se propone desde la visión transcompleja una conceptualización ampliada y situada que ilumina las prácticas de reinvención comunitaria y adaptabilidad contextualizada, especialmente en contextos cambiantes.

Hacia una noción de resiliencia

De acuerdo con Cyrulnik (2001) la resiliencia es la capacidad humana de iniciar un proceso de crecimiento y desarrollo nuevo tras experiencias traumáticas o adversidades, basada en la seguridad afectiva y el contexto cultural en que se inserta la persona. La resiliencia se ha consolidado como un concepto fundamental para comprender cómo los individuos, grupos y comunidades enfrentan, sobreviven y se desarrollan a partir de la adversidad.

Sin embargo, este término ha experimentado una evolución significativa, pasando de una recepción tradicional, física y estática, originaria de

la ingeniería y la biología, a una visión emergente, compleja, dinámica y multidimensional que incorpora aspectos psicológicos, sociales, culturales y ecológicos.

En esta línea, la cosmovisión de la transcomplejidad, que enfatiza la interacción y complementariedad de múltiples niveles, sentidos y lógicas de conocimiento en un entramado no lineal y rizomático, se convierte en una lente privilegiada para entender la resiliencia como un fenómeno emergente que trasciende lo individual para instalarse en lo colectivo, lo relacional y lo sistémico.

Al respecto, Masten (2007) postula un constructo biopsicosocial para la resiliencia en el cual observa los múltiples procesos experimentados por las personas fuera y dentro de su organismo como protectores de resiliencia. En correspondencia, García -Vesga y Domínguez - de la Ossa (2013) señalan que “La resiliencia viene

asociada a la presencia de factores protectores que amortiguan los efectos adversos de los golpes físicos y/o emocionales" (p.67).

Transcomplejidad y resiliencia

El paradigma de la transcomplejidad representa un salto epistemológico valioso para trascender las limitaciones de enfoques lineales y reduccionistas. Inspirado en la nueva ciencia en redes, que propone considerar la realidad como un entramado dinámico de interacciones multidimensionales, donde el conocimiento no puede fragmentarse sin perder sentido. De acuerdo con Schavino y Villegas (2024) "La transcomplejidad, es una cosmovisión de complementariedad, que es el eje central de este pensamiento, que significa visión múltiple, integradora, incluyente con base a aportes de diversas ciencias, disciplinas, teorías, autores, enfoques y métodos" (p.19).

Desde lo precedente, la resiliencia se considera un fenómeno transcomplejo porque implica la interacción dinámica y multidimensional de múltiples factores y niveles de realidad que no pueden ser comprendidos ni explicados desde una sola perspectiva o disciplina. En correspondencia, Knight (2007) plantea un constructo tridimensional de la resiliencia: (a) como un estado ¿Qué es y cómo identificarla?; (b) una condición ¿qué se puede hacer sobre esta? y (c) una práctica ¿cómo llegar a esta?

En relación con qué es, integra la competencia emocional, social y una orientación de futuro. La competencia emocional involucra el autoconcepto positivo, el locus control interno, autonomía personal y sentido del humor. Por su parte, la competencia involucra la capacidad de establecer relaciones, lo que se relaciona con la comunicación, sentido de pertenencia y empatía. La orientación de futuro reconoce un enfoque optimista, sentido de

compromiso en la resolución de problemas y flexibilidad y adaptación a las situaciones.

La resiliencia como condición se asume como la capacidad para adaptarse y recuperarse positivamente frente a situaciones difíciles. Para favorecerla se pueden aplicar estrategias diversas, como modificar la percepción de la crisis viéndolo como una oportunidad de crecimiento y no como una amenaza. La resiliencia como práctica implica un proceso activo y dinámico al cual se puede llegar de manera intencional trabajándola en la vida cotidiana para superar las dificultades, con fortaleza y un compromiso constante con el crecimiento personal, la gestión de las emociones y la construcción de redes de apoyo social. Todo esto basado en aprendizaje y experiencias previas.

En correspondencia con lo señalado, desde el pensamiento transcomplejo, la resiliencia se entiende como un proceso que involucra

componentes biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales que se influyen mutuamente en contextos específicos. Esta multidimensionalidad y la necesidad de complementar saberes diversos para comprender cómo las personas o sistemas enfrentan, se adaptan y transforman las adversidades, constituyen un claro ejemplo de fenómeno transcomplejo.

Proyectando los principios de la visión transcompleja a la resiliencia, se denotan las siguientes características:

No linealidad. No se trata de un retorno a un estado anterior, sino de la emergencia de nuevas formas de ser y actuar.

Emergencia colectiva. La resiliencia surge de la intersubjetividad, de las redes de apoyo y colaboración que tejen múltiples nodos relacionales, aplicados vitalmente en contextos donde los desafíos exceden la capacidad individual.

Multidimensionalidad. Incorpora factores emocionales, cognitivos, sociales, culturales, ecológicos y políticos en interacción dinámica.

Metáfora del polímero inteligente. Visualiza la resiliencia como un polímero inteligente, cuya estructura molecular le permite responder a las tensiones externas en un proceso de complementariedad de resistencia y dinámica flexible. A continuación, una figura ilustrativa.

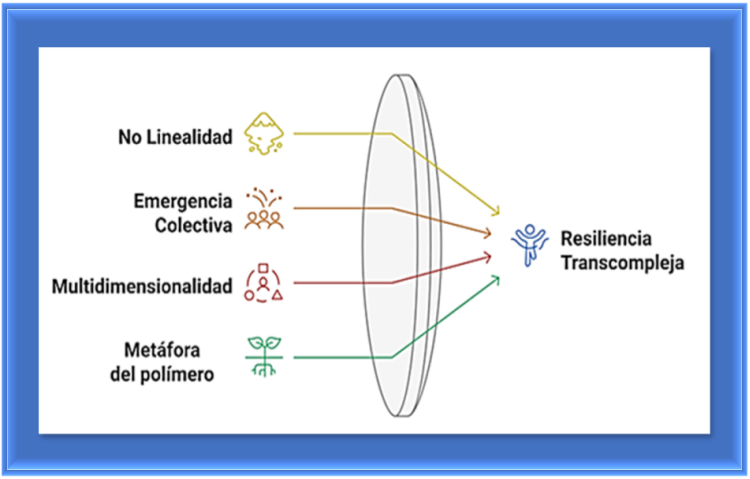


Figura 1. Entendiendo la resiliencia a través de la transcomplejidad
Fuente: Napkin (2025)

En este ámbito de complementariedad que plantea la transcomplejidad, de acuerdo con Ortega González y Mijares Llamozas (2018) la resiliencia es estudiada por varias escuelas. Así se tiene la escuela anglosajona y norteamericana de ciencias sociales, que asume la resiliencia como ajuste positivo y cuenta entre sus pensadores a Luthar y Cicchetti (2000).

La escuela europea, que plantea la resiliencia como una capacidad humana que se produce en relación con el entorno, como consecuencia de adversidades traumáticas. Uno de sus pensadores es Cyrulnik (2001). La escuela latinoamericana plantea un enfoque colectivo de la resiliencia, algunos de sus pensadores son Melillo y Suárez (2001). También, se plantea un enfoque integrador con Grotberg (2006) que asume la resiliencia como una forma de hacer frente a las adversidades.

Resiliencia transcompleja

Así como la transcomplejidad considera que no existe una única línea causal, la resiliencia no puede explicarse desde un solo factor. Es la conjugación de recursos internos (emocionales, cognitivos), externos (apoyos sociales, culturales) y contextuales (económicos, históricos) la que sostiene la capacidad para no solo adaptarse, sino para reinventarse. En esto, se propone el término de la resiliencia transcompleja como un fenómeno que emerge en la intersección de múltiples realidades en tensión y diálogo.

La transcomplejidad sostiene que cada nivel de realidad tiene autonomía y debe ser considerado desde su lógica propia. La resiliencia, entonces, no puede reducirse a un solo ámbito ni individual ni social, sino que requiere comprenderse en su expresión singular, colectiva, emocional y material,

siendo imprescindible articular esas dimensiones para una comprensión amplia y transformadora.

La transcomplejidad asume la incertidumbre y la paradoja como partes constitutivas del conocimiento y la vida. La resiliencia no es la negación del sufrimiento o la incertidumbre, sino la incorporación de estas variables como impulso para el crecimiento y la transformación. La capacidad de sostener en tensión paradojas, como dolor y alegría, pérdida y creación, define el corazón de la resiliencia epistémica y existencial.

Los seres humanos somos seres en relación, y la transcomplejidad enfatiza la intercolaboración, la co-construcción del sentido y los fenómenos. La resiliencia desde esta óptica se constituye en un acto colectivo, donde las intersubjetividades, la solidaridad y la inteligencia compartida generan nuevos ajustes de vida y esperanza. En contextos sociales complejos como el venezolano, esta

perspectiva muestra cómo las comunidades no solo sobreviven, sino que reinventan mundos con creatividad rizomática.

En síntesis, se puede concebir la resiliencia transcompleja como la capacidad de los sistemas humanos, sociales y naturales para adaptarse y transformarse frente a situaciones adversas, considerando la multidimensionalidad, la incertidumbre y la interconexión entre diversos niveles y dimensiones de la realidad. Este concepto integra la idea de resiliencia tradicional con los postulados del pensamiento transcomplejo, que enfatiza la necesidad de superar el reduccionismo y abordar la complejidad a través de una mirada transdisciplinaria, que reconoce la complementariedad de saberes y la no linealidad de los procesos vitales y sociales.

Fundamentando lo precedente cabe citar a Saavedra (2008) para quien la medición de la

resiliencia ha estado marcada por la tendencia positivista y reduccionista, al operar principalmente con instrumentos psicométricos que buscan puntuar variables aisladas, perdiendo de vista el carácter relacional, contextual y procesual de la resiliencia. Advierte que este enfoque favorece el control y la comparación estadística por encima de la comprensión compleja del fenómeno.

En esa misma línea de pensamiento, Salgado (2005) critica el predominio de modelos basados en variables y mediciones cuantitativas, defendiendo que la resiliencia tradicionalmente se ha tratado como una propiedad individual medible, controlable y replicable. Explica que este abordaje limita la complejidad del concepto y lo convierte en un constructo operativo para la intervención y la evaluación, reduciéndolo a escalas y puntuaciones estadísticas.

Apoya también lo expuesto, Vesga (2013) quien realiza una revisión teórica en la que diferencia entre modelos centrados en la medición (positivistas y reduccionistas) y enfoques que consideran la resiliencia como proceso integral. Argumenta que la visión clásica ha orientado la investigación hacia el control y la medición, dejando de lado los aspectos comunitarios, culturales y ecológicos que influyen en la resiliencia, y reclama una perspectiva más compleja.

Desde lo precedente se aprecia que la resiliencia tradicional ha sido limitada por el enfoque reduccionista y positivista, dominado por modelos de medición y control de variables individuales, ignorando la riqueza de las dimensiones contextuales, comunitarias y culturales. Esta visión restringida compromete su potencial transformador y deja fuera la complejidad de las relaciones y procesos dinámicos que conforman la experiencia

humana. Por ello, resulta fundamental trascender este paradigma y abrirse a una perspectiva transcompleja, en la que la resiliencia sea entendida como un proceso relacional, dialógico y contextual, capaz de integrar las múltiples dimensiones ecológicas, sociales y subjetivas que atraviesan a los sujetos y comunidades, favoreciendo así respuestas creativas y sostenibles ante los desafíos contemporáneos.

A continuación, se presenta en la tabla 1, la comparación entre la resiliencia desde el enfoque tradicional y transcomplejo.

Tabla 1
Comparativo entre la resiliencia desde el enfoque tradicional y transcomplejo

Aspecto	Resiliencia Tradicional	Resiliencia Transcomplejo
Concepción	Capacidad de la persona o sistema para sobreponerse y adaptarse positivamente a la adversidad.	Proceso dinámico que integra distintas dimensiones y niveles de realidad en interacción compleja.
Enfoque	Lineal y unidimensional, centrado en la adaptación y recuperación.	No lineal, integrador, considera múltiples interacciones y la incertidumbre.

Dimensiones consideradas	Principalmente psicológicas y sociales.	Biológicas, psicológicas, sociales, culturales, ambientales y sistémicas interrelacionadas.
Naturaleza del proceso	Adaptación o retorno al estado anterior o estable.	Reorganización, transformación y emergencia continua en contextos complejos y cambiantes.
Perspectiva epistemológica	Reduccionista y positivista, orientado al control y medición de variables.	Transdisciplinaria, reconoce la incertidumbre y la complementariedad de saberes.
Aplicación	Intervenciones focalizadas en fortalecimiento individual o grupal.	Abordajes sistémicos y holísticos que incluyen contexto, cultura y redes de interacción.

Fuente: Schavino y Villegas (2025)

Mirada transcompleja de la resiliencia

Desde la denominada mirada transcompleja que involucra la complementariedad de las ciencias duras o naturales, específicamente desde la ecología, la resiliencia se asume como la capacidad de reponerse a las perturbaciones a la que se ven expuestos en su hábitat. Esta visión es útil para enfrentar escenarios de sostenibilidad en entornos dinámicos e impredecibles, dado que la resiliencia se refiere justamente a la capacidad para reaccionar a

los cambios, pero manteniendo elementos deseables del estado original (Elinwa y Moyo, 2018).

Desde la física, como la resiliencia se asume como la capacidad de resistir presión; el concepto está ligado a propiedades como la elasticidad y su capacidad para volver a su configuración inicial después de un esfuerzo externo. Implica un equilibrio entre resistencia y adaptación, manteniendo su funcionalidad pese al cambio (Oriol-Bosch,2012). En relación con la ingeniería, se asume como la propiedad que permite a algunos materiales deformarse de forma elástica para volver a su estado original (Cely, 2015).

En el ámbito de la medicina, la resiliencia como la capacidad de regenerarse y en las ciencias de la vida, de la cual forma parte la medicina, la resiliencia se expresa en la adaptabilidad de los individuos o grupos frente a las amenazas y se ha definido como la capacidad para vivir, desarrollarse positivamente

o superarse frente a las adversidades (Oriol-Bosch, 2012).

En relación con las ciencias sociales. Desde la psicología se plantea la resiliencia como la adaptación exitosa cuando un sujeto atraviesa condiciones de peligro, así como la posibilidad de preservar la salud mental, en el sentido de ser menos vulnerables a la depresión y la ansiedad. Ofrece la posibilidad de desarrollar una capacidad de autoconfianza y de encontrarle sentido y propósito a la vida, aun en contextos adversos (Rutter,2000; Grotberg, 2006).

De acuerdo con Costa et al (2021) desde la sociología, se reconoce que la resiliencia no es solo una característica individual, sino que está profundamente vinculada al apoyo social y a las redes de vínculos comunitarios. La capacidad de las personas para recuperarse ante la crisis se ve favorecida por el soporte de familiares, amigos y de

la comunidad en general, que actúan como recursos para afrontar el estrés y el trauma, como la capacidad de sobreponerse al riesgo. La implicación activa en la comunidad y la percepción positiva sobre la propia capacidad de actuar son claves para fortalecer la resiliencia social (Vanistendael, 2004).

La antropología aporta a su comprensión al ofrecer una visión contextualizada y fundamentar esta capacidad en aspectos culturales, sociales y antropológicos de la naturaleza humana. Desde esta disciplina, se permite entender la resiliencia no solo como una respuesta individual ante la adversidad, sino como un fenómeno que está enraizado en las formas en que las comunidades y las culturas construyen significados, identidades y mecanismos de resiliencia.

Desde el punto de vista de la educación, esta aporta de manera fundamental al desarrollo de la resiliencia al ofrecer entornos seguros, apoyo

emocional y pedagógico, que permiten a los estudiantes fortalecer competencias para enfrentar adversidades y superar dificultades. Consiste en un aprendizaje que puede generarse durante toda la vida en todas las personas y puede asumirse como proceso que se pone en práctica frente a la adversidad o resultado de esta (Troy et al, 2023).

Por su parte, desde las ciencias espirituales son muchos los autores que relacionan la resiliencia con la espiritualidad. Irurzun et al (2017) plantea el tema desde la psicología de las religiones y de la espiritualidad, asociando la resiliencia con la espiritualidad y la religiosidad. Asume la primera, como disposición universal e integradora que tiene como meta orientar la conducta permitiendo trascender a la existencia cercana como un propósito y un sentido de la vida más amplio y profundo. Por su parte, la religiosidad es el modo en que la propia espiritualidad es moldeada y la forma

como se expresa a través de una organización comunitaria o social.

La conexión de una persona con su ser interior y sus creencias puede proporcionar fuerza en los momentos difíciles y ofrecer una perspectiva más amplia de la vida, ayudando a las personas a encontrar sentido, incluso en situaciones dolorosas. Muchas personas encuentran en la espiritualidad una fuerza interna, ya sea a través de la meditación, la oración o la conexión con la naturaleza.

Por su parte, Bermejo (2019) desde la teología y la ética, plantea que la resiliencia personal consiste en tener la capacidad de afrontar la crisis, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir; antes bien potenciar los recursos interiores para luchar. El cultivo de la vida interior, de la capacidad de reflexionar, de trascender, referida a lo más genuinamente humano, de los valores, es la

mejor plataforma para atravesar las tempestades y salir fortalecido.

Ahora bien, desde la transcomplejidad se asume que no es suficiente para abordar fenómenos complejos la visión aislada de una sola disciplina, por lo tanto es menester el cruce de disciplinas que permite situar la resiliencia más allá de explicaciones limitadas por la medición y el control de variables y abrir la puerta para comprender y potenciar la resiliencia como proceso multifacético, dinámico y contextual, donde interactúan lo biológico, lo psicológico, lo social, lo cultural y lo ecológico. En este orden la transdisciplinariedad posibilita captar la complejidad de la resiliencia, y generar estrategias adaptativas realmente significativas para los sujetos y colectivos en escenarios cambiantes y desafiantes.

Por ello, abordar la resiliencia desde la transdisciplinariedad no es solo una opción metodológica, sino una necesidad epistémica, ética

y transformadora en la investigación y la acción contemporáneas. La figura 2 representa una mirada transcompleja de la resiliencia.

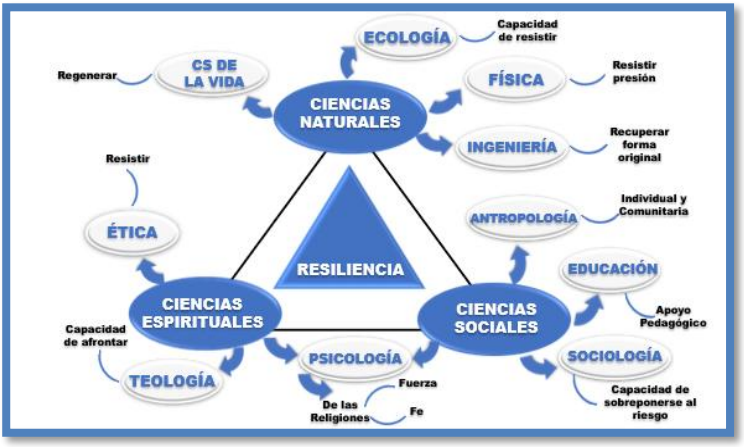


Figura 2. Mirada transcompleja de la resiliencia
Fuente: Elaboración propia

Reflexiones inconclusas

La integración de diversas perspectivas teóricas permite replantear la resiliencia no sólo como atributo individual ni condición estática, sino como un complejo proceso socioemocional y epistemológico. Desde esta visión, es la

manifestación de una inteligencia colectiva, transdisciplinaria y emergente que se desarrolla en la interacción dinámica de sujetos, comunidades y entornos. En este sentido, responde a la idea del pensamiento transcomplejo de que la realidad es un entramado de múltiples dimensiones y niveles, en constante interacción, donde los fenómenos como la resiliencia sólo pueden comprenderse plenamente cuando se considera su naturaleza relacional, contextual y evolutiva.

La metáfora del polímero inteligente de la resiliencia se enmarca perfectamente en el paradigma de la transcomplejidad, que reconoce la coexistencia e interacción dinámica de múltiples niveles y dimensiones en los sistemas complejos. En este sentido, la capacidad del sistema frente a estímulos externos, para adaptarse y retornar a su estado original; sin perder sus propiedades estructurales, preservando su integridad y

funcionalidad; refleja la naturaleza no lineal y multidimensional propia de la transcomplejidad.

Así la resiliencia no es un simple retorno estático, sino un proceso activo de reconfiguración que integra elementos diversos y transformaciones constantes, manteniendo la integridad del sistema en un equilibrio fluctuante. No implica resistencia sino flexibilidad dinámica que permite enfrentar la adversidad, sin perder la esencia en un proceso activo de adaptación y recuperación constante.

La metáfora del polímero inteligente está profundamente relacionada con la resiliencia desde una perspectiva transcompleja, porque ambos conceptos comparten la idea de procesos no lineales, multidimensionales y en constante reconfiguración. De igual forma, la resiliencia transcompleja no es un retorno a un estado inicial estático, sino una reorganización dinámica y adaptativa ante la adversidad. Evidencia un enfoque

que considera las propiedades emergentes y la autoorganización como claves para comprender la adaptabilidad y presencia en contextos educativos o sociales diversos.

Ahora bien, en contextos de crisis estructurales como el venezolano, esta resiliencia se traduce en actos continuos de reinvención, solidaridad y creación de nuevos mundos posibles que apuntan a una esperanza fundada en la complejidad y la interdependencia. Esta mirada demanda de la investigación y práctica social adoptar modelos y estrategias que reconozcan la pluralidad, retornos no lineales y la importancia de la colectividad para potenciar la resiliencia en sus múltiples expresiones, asegurando un horizonte de desarrollo integral y creativo.

Reflexionar sobre la resiliencia desde la perspectiva de la transcomplejidad constituye un aporte fundamental para comprender de manera

profunda e integral los procesos de adaptación y transformación que se viven en contextos complejos, Esta mirada invita a superar enfoques reduccionistas y a reconocer la resiliencia no solo como una respuesta individual, sino como un entramado dinámico de intersubjetividades, redes solidarias y prácticas colectivas que emergen en interacción constante con las adversidades estructurales y cotidianas.

En un país caracterizado por crisis prolongadas y múltiples rupturas, la transcomplejidad permite validar y potenciar esa capacidad creativa y rizomática que impulsa la reinvención constante, resignificando el dolor y la incertidumbre como fuentes de transformación esperanzadora. Así, la aproximación transcompleja no solo enriquece el análisis epistemológico, sino que habilita caminos para la acción reflexiva y el fortalecimiento político-social, reconociendo en la resiliencia una inteligencia

colectiva que sostiene la vida y abre nuevos horizontes de futuro en Venezuela.

IV. EL TRABAJADOR PÚBLICO Y LA RESILIENCIA. EXPERIENCIAS DESDE LO VIVIDO

Gustavo Cabello Nadal[5]

La vida está llena de desafíos,
pero soy yo quien decide
resignificar mi existencia
para impulsarme de nuevo
y volver a comenzar.

Una orilla de playa rocosa donde las olas del océano golpean implacablemente, pero las rocas permanecen inmóviles y erosionadas pero firmes

[5]Doctor en Ciencias de la Educación. Docente Investigador con afiliación a (UNERG-UNESR-UNES-UPEL-IMPM) Abogado, Licenciado en estudios políticos y Gobierno. cabellonaval@gmail.com. https://orcid.org/0000-0002-9425-4006.

El mundo globalizado en el cual se vive está signado por fuertes cambios, transformaciones y mutaciones, que de alguna manera generan en cada persona un nivel de tensión, centrada en la adaptación a las situaciones emergentes, que se suscitan, producto de una serie de fenómenos sociales, económicos, políticos, culturales y ambientales, que apuntan hacia una flexibilización en el comportamiento, traducido en actitudes proactivas por parte de los integrantes de las organizaciones sociales.

Es por ello, que la adaptación del talento socio humano es fundamental, para lograr, de alguna manera, la redefinición de los objetivos y hacer que la dinámica organizacional no disminuya. En tal sentido, destaca la actitud resiliente de los trabajadores de las organizaciones públicas, quienes están expuestos a una serie de situaciones particulares propias de la gestión gubernamental.

En consideración a esta idea conductora, la intencionalidad del capítulo es comprender la resiliencia de los trabajadores en el contexto organizacional de las empresas públicas venezolanas, producto de una hermeneusis de la documentación que proporciona un sustento teórico, y por otro lado las experiencias del autor, como funcionario con desempeño en varias instituciones gubernamentales. Este amalgamiento intenta presentar una aproximación a una verdad que no es el fin sino el camino a seguir, como un método que permita transitar el recorrido epistémico, parafraseando a Zemelman (2000) hacia la comprensión de la resiliencia en el comportamiento de los trabajadores públicos.

Contextos de incertidumbre

En el contexto mundial se suscitan unas series de cambios y transformaciones sociales, económicas, políticas y culturales, que de alguna

forma tienen implicaciones significativas en el comportamientos de las sociedades como una totalidad y lo más trascendental es que las instituciones encargadas de brindar sostenibilidad al sistema sociopolítico, experimentan un estremecimiento gradual en algunos casos, en otros bastantes bruscos, que hacen que las personas que las integran reciban de alguna manera estos choques que apuntan hacia nuevas formas de trabajo, prestar servicio, y construir significados y prácticas sociales, que señalan la emergencia de situaciones inesperadas.

Esto de alguna manera dispone de una serie de escenarios que encierran una alta incertidumbre, donde el conocimiento pasa a ser un activo líquido que permea a toda la sociedad, que ante situaciones que denotan crisis sistémicas, hacen que las personas puedan adaptarse dependiendo de las habilidades sociales, para hacer que se mantengan

flexibles, ajustándose a contextos emergentes organizacionales que no fueron pensados. Al respecto Abreu, Marín y Bennasar (2020) señalan que:

> La globalización de los mercados financieros, la diseminación de la era digital y el desmantelamiento de las jerarquías nacidas a mediados del siglo pasado, son los rasgos esenciales de una nueva era económica caracterizada porque sus fuentes principales de riqueza son el conocimiento y la comunicación, frente los tradicionales que han sido los recursos naturales y la mano de obra (p. 344).

La pandemia como fenómeno social emergente, tuvo aspectos positivos, porque permitió transitar hacia nuevos modos de prestar servicio, de comunicación, y organizar el tiempo. Es decir, que fue una oportunidad para que cada persona, familia, comunidad y organización, que logró superar los obstáculos que se presentaron, fue una época para

repensar lo hecho, revisar en forma crítica acerca de cómo se debía gerenciar en instituciones públicas, que están diseñadas para responder al paradigma tecno productivo de la burocracia.

Las instituciones públicas en el contexto de la sociedad venezolana están configuradas de acuerdo con el pensamiento burocrático administrativo, de una gran influencia Taylorista, donde el control, la verticalidad, la distribución desigual del poder es un signo de la gerencia, mínima participación de los trabajadores en los asuntos medulares de la gestión pública, considerados más operarios que seres pensantes.

No se puede desconocer que en Venezuela, por lugarizar, en el área de la gestión pública, se realizaron algunos cambios que permiten exponer experiencias acerca de cómo el trabajador público, puede ser entendido, como funcionario público cuando se lo ve desde la perspectiva normativa legal

o de servidor público cuando se le interpreta en el marco de una sociedad donde las instituciones del Estado, tienen la responsabilidad de sujetarse a los principios que busquen el bienestar social de las comunidades.

También se reconoce que la gerencia emergente, está en proceso de construcción, se utiliza el término colaborador, para marcar distancia con los esquemas tradicionales, que apuntan hacia orientaciones post-tayloristas, cargadas de una razón sensible, como diría Maffesoli (2001) al establecer la crítica a la razón instrumental de la modernidad.

El trabajador público ante esta serie de cambios tuvo que adaptarse, de forma resiliente, para poder permanecer en la nueva forma de trabajo, puesto que el horario en el momento descrito fue bastante flexible, la proximidad física entre las personas estuvo restringida, dando lugar a un teletrabajo. Es

decir, cada trabajador en su hogar familiar dispuso de sus propios equipos tecnológicos para continuar con las actividades primarias de las instituciones donde prestaban servicio.

Un ejemplo palpable son las universidades que tuvieron que modificar la presencialidad reglamentada, por unas actividades formativas, mediadas por la tecnología de información y comunicación. De allí que la educación universitaria experimentó cambios cuánticos en lo que se refiere a la estrategias de mediación del aprendizaje que se diseñaron e implementaron para que la operatividad se mantuviera.

En el amplio espectro de universidades acostumbradas a la presencialidad, el Ministerio de Educación Universitaria promulgó una Resolución de una Educación Multimodal, que implicaba que los docentes y estudiantes, debían organizar nuevas formas de interacción, a través de las redes sociales

u otros medios o ambientes tecnológicos. Sin embargo, se observó la resistencia tanto en los facilitadores como en los estudiantes, quienes carecían de las experiencias en el aprendizaje en línea que no ameritaba la presencia de un docente, como lo señala el paradigma tradicional educativo.

Al contrario, en la emergencia la educación dejó los espacios físicos para explorar la posibilidad de aprender en forma autónoma, constructiva y emancipatoria, acogiendo nuevas relaciones entre los docentes y estudiantes, dando lugar a nuevas subjetividades, desde las mismidades de cada sujetos social e histórico, permitieron aproximarse a las complejidades de las organizaciones gubernamentales.

En paralelo, la resistencia al cambio a las nuevas formas de trabajo en las instituciones públicas dependientes de las gobernaciones, alcaldías e institutos autónomos, de alguna manera

experimentaron un fuerte choque con una realidad sociohistórica, que se imponía paulatinamente. Esto ha traído como efecto, la revisión de las prácticas tradicionales en las áreas administrativas y organizacionales, en las instituciones públicas, permitiendo reflexiones críticas acerca de las experiencias vividas. Toda vez que cada trabajador tuvo que disponer de un arsenal de nuevas competencias para adaptarse a los cambios inusitados, en la gerencia gubernamental venezolana.

Resiliencia como categoría de adaptación a situaciones inesperadas

En las experiencias señaladas se deja explícito, que la capacidad de adaptación de cada trabajador fue clave para que las organizaciones públicas salieran del escollo donde estaban por la situación generada en la pandemia. Este contexto permite dar lugar a la resiliencia, a reconocer su presencia en

sus comportamientos, tanto individuales como organizacionales. Es significativo, que este término se asuma como una categoría descriptiva-explicativa, más que teórico conceptual, al intentar aproximarse a comprender el fenómeno social de la adaptación de los trabajadores a situaciones inesperadas.

Esta intención teleológica, permite asumir que la resiliencia, es un factor determinante en las situaciones expuestas, pero también es importante destacar que en la actualidad la gestión pública transita por una "crisis estructural", más que coyuntural, porque se cuestiona su falta eficacia y eficiencia, aunado a no ser productiva, sino que en muchos casos se le trata como un gran peso para el Estado venezolano y con ello, al trabajador público, se le considera en algunos casos, una rémora para el desarrollo social, por el alto gasto en el personal,

que es establecido en el presupuesto gubernamental en el área nacional, regional y local.

La resiliencia en este capítulo se trata como un modo de adaptarse a situaciones emergentes, ya sean positivas o negativas, estas últimas pueden ser traumáticas para los trabajadores dependiendo del factor que amenaza su estabilidad espiritual, emocional, cognitiva y biológica. La interpretación de la resiliencia se realizó desde lo sistémico ecológico, puesto que el trabajador público, es ante todo un sujeto socio histórico, posee unas creencias y subjetividades que le permiten adaptarse a los cambios y transformaciones sociales.

Es interesante plantearse si el trabajador público es resiliente, dada las experiencias en las instituciones públicas, considerando una diversidad de factores individuales, institucionales y sociales. Es importante conocer la definición que realizan Masten y Reed (2002) acerca de este constructo

como: “El afrontamiento y adaptación positiva ante situaciones significativas de adversidad y riesgo” (p. 68). Estas situaciones originan tensiones o estrés en la emocionalidad de cada trabajador, es por esto, que se hace necesario fortalecer en los trabajadores públicos las competencias personales y sociales para generar las fortalezas que hacen que se ajuste a las mutaciones sociales, entretejidas en un mundo signado por la alta incertidumbre.

Otra definición, bastante ilustrativa acerca del significado de la resiliencia la proporciona Luthans (2002) asumida como “La capacidad psicológica de recuperarse frente a la adversidad, la incertidumbre, el conflicto, la falla o incluso un cambio … o incremento de responsabilidad” (p. 702). Resalta la capacidad de recuperarse ante la adversidad, esto hace que se pueda estar ante un trabajador resiliente ante la crisis socioeconómica que tiene Venezuela. Uno que puede superar las amenazas, más que

soportarlas, porque lo ideal es que la gestión pública esté integrada por un personal que pueda atender a un público en forma agradable, y tener la disposición para gestionar posibles soluciones a las comunidades que ameritan de las atenciones gubernamentales.

Asimismo, se reconoce la zona de confort de cada trabajador, que, de acuerdo con su estructura emocional cognitiva, prefieren estar en situaciones poco agradables pero que le generan estabilidad, presentando obstáculo para acoger cambios positivos que permitan crecer en el plano profesional personal. En situaciones, como la implementación de un nuevo sistema informacional, para agilizar la compraventa en una institución pública, que puede generar temor, inconformidad e insatisfacción, se prefiere no asumir su práctica. Esto ha sucedido en innumerables casos referenciados en las tertulias de los trabajadores y gerentes.

El trabajador público es resiliente, porque se ha adaptado no solo en época de pandemia, sino que en la actualidad a la crisis estructural que vive el país, que ha tenido que inventar una variedad de estrategias para permanecer en las instituciones gubernamentales prestando servicio. Es importante destacar que aspectos como la felicidad, la amistad, el éxito, la convivencia significan algunas de las utopías que le permiten al trabajador público transitar su recorrido en las instituciones públicas. La cotidianidad de la vida de cada trabajador representa el escenario donde se manifiestan los fenómenos sociales, que son propicios para ser comprendidos, dada su naturaleza experiencial vivida.

La resiliencia es flexibilidad por parte de cada trabajador público, es por ello, que, en la gestión pública, su formación es fundamental para hacer que estén preparados para tener conciencia y actitudes acerca de cómo deben afrontar los cambios

vertiginosos, que actualmente se viven no solo en Venezuela, sino que en los países latinoamericanos en general.

La gestión pública debe experimentar una reorientación, donde la ciudadanía sea el centro de las acciones gubernamentales. Saber cómo manejar las experiencias positivas y negativas, para contrarrestar los efectos negativos en la vida personal profesional de cada trabajador público. Es esencial para asegurar que el servicio prestado se realice con base en los principios del bienestar de la sociedad.

Es importante destacar, que la resiliencia, si se enlaza con la psicología humanista, de acuerdo con lo expuesto por Martínez (2009) se puede considerar que el trabajador público, vive subjetivamente, “El hombre comienza su labor cognoscitiva tomando conciencia de su mundo interno experiencial, de sus vivencias…” (p. 67).

Esto se reconoce porque el trabajador público simboliza su mundo en la cultura, la subjetividad del venezolano se manifiesta a través de tertulias, manifestando su disposición al humor, que le permite traducir y dar significados particulares a las experiencias y vivencias. Esto hace que de alguna manera se puedan elaborar las estrategias adaptativas, para que las instituciones donde laboren presten el servicio requerido por las comunidades.

Otro rasgo del trabajador público resiliente hace que la actitud se centre en la capacidad de sociabilidad que tiene, porque estar en un grupo es algo típico de los venezolanos, esto hace que la comunicación, la empatía y la solidaridad sustenta la convivencia en las instituciones públicas, para hacer que la estadía en los horarios laborales sean llevaderos ante una crisis estructural que se profundiza cada día, ante la emergencia de

amenazas, que atentan a su estabilidad emocional cognitiva. Esto es un factor para considerar en la resiliencia de cada persona al adaptarse a las nuevas situaciones o en contingencias que ameritan de su parte una actitud positiva, que de alguna manera es necesaria en las labores que son inherentes en la gestión pública.

El trabajador público está envuelto en una cultura organizacional social, donde la familia es el ambiente mediato de la persona, desde su niñez hasta la adultez, esta situación la ilustra el psicólogo Barroso (1998) quien ha dedicado algunos textos que exponen las ideas acerca de la autoestima del venezolano, que de alguna forma proporciona una visión integral del venezolano, desde la perspectiva sistémico-ecológica.

Se reconoce que el mundo internalizado por él autor genera una autoimagen, donde confluyen una multiplicidad de categorías que son un entretejido de

los hábitos, patrones de comportamientos, marco familiar, experiencias, autoestima, autoconcepto, y motivaciones, hacen que el trayecto personal esté marcado por este historial reseñado.

De allí la necesidad de cuidar la formación del trabajador, centrada en una visión holística, que supere lo académico, para acoger las competencias blandas, para hacer que la resiliencia se convierta en una de estas habilidades, que debe poseer cada trabajador público, para blindar la adaptación a situaciones positivas o negativas, que ameriten que salga de la zona de confort. Al respecto el psicólogo Risso (1990) señala lo siguiente:

> La imagen que tienes de ti mismo no es heredada o genéticamente transmitida… es aprendida. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente finito de datos. Esa información, que hemos almacenado en la experiencia social, se guarda en la

> memoria a lo largo plazo en forma de creencias y teorías" (p.16).

Se hace necesario que se reconozca al cerebro como un órgano capaz de hacer que el comportamiento se gobierne mediante las experiencias personales. Esto es válido y pertinente para un trabajador público resiliente, que amerita tener una imagen fortalecida de sí mismo, para lograr que se proyecte hacia los usuarios de los servicios que se facilitan a las comunidades. Traduciéndose en buen trato, uso efectivo del tiempo, organización de las actividades en ambientes de incertidumbres, toda vez que el equilibrio emocional cognitivo se mantiene, en aras de promover un clima sano, producto del mundo interno del trabajador público.

Una reflexión final

La resiliencia es una posibilidad para cada persona, como trabajador público, de superar los

obstáculos que exponen ante situaciones positivas o negativas, sea por temor, miedo, o desconocer acerca de la nueva situación. De ahí que es conveniente que el trabajador público, pueda saber cómo manejar sus habilidades emocionales cognitivas para procurar que la adaptación a situaciones estresantes se transite en forma armoniosa y no de manera brusca, donde prime el dolor la angustia, el temor, miedo, y los dolores físicos, por no saber cómo las superarlos.

El pensar ante el fenómeno individual social de la resiliencia, en el marco de la gestión pública, específicamente en las experiencias de lo vivido hace que cada trabajador, reflexione acerca de sus beneficios, al reconocer que esta característica potencia un vivir sano, haciendo que el sujeto socio histórico pueda estar en equilibrio para tener un desempeño proactivo en instituciones gubernamentales, que en la mayoría de los casos

presentan un estado de incertidumbre bastante acentuado.

V.RESILIENCIA EN LAS PAREJAS EN TIEMPOS DE CRISIS DESDE LA MIRADA TERAPÉUTICA

Jhonier Cardona Grajales[6]

Soy resiliente, pero no me cierro
al dolor emocional.
La resiliencia permite entender
que todo depende de la actitud,
sin menoscabar las adversidades,
no se trata de no llorar,
se trata de llorar y seguir adelante.
Allí emerge lo cognitivo conductual
en lo que se piensa, y en lo que se hace.

Manos entrelazadas y fuertes, levantándose de los escombros o ruinas, con una pequeña semilla verde brotando en el centro

[6]Doctor en Ciencias de la Educación. Enfermero, Abogado y Terapeuta de la Conducta. Instituto Universitario de Tecnología Elías Calixto Pompa (IUTECP). cardonagrajalesjhonier120@gmail.com.https://orcid.org/0000-0002-7542-4495

En un universo donde el devenir circundante, cada día se presenta en facetas de agonía y perturbaciones, donde la gestión de las emociones está alterada, lo cual conduce a interpretaciones simplistas, que no permiten el cambio a lo nuevo, todas las relaciones y aún más las de pareja son difíciles de manejar. Se podría considerar que la unión conyugal, hoy más que nunca, está en cierto grado fracturada.

Por lo tanto, desde el enfoque de salud mental se le da relevancia a esa fortaleza actitudinal, emocional, para enfrentar y afrontar las adversidades de los tiempos de crisis, se habla de la resiliencia en las parejas. Esta desde esa mirada terapéutica puede subsanar todos los espacios de inmersión que puedan ocasionar riesgo disfuncional en la relación marital.

En tal sentido, es necesario su entendimiento, que no se puede separar de la relación de pareja,

donde la resiliencia es requisito sine qua non para darle continuidad a la misma y sopesar las adversidades, con lo que se sabe y conoce desde lo que significa el matrimonio, el concubinato o cualquier unión estable, sea está heterosexual u homosexual.

De ahí que el propósito del capítulo es reflexionar acerca de la resiliencia en las parejas en tiempo de crisis desde la mirada terapéutica.

En este contexto, hoy día la disfuncionalidad en parejas es caso de profundo impacto, ya que afecta a la familia, sin menoscabar por supuesto esa alteración a nivel de la sexualidad. Se vive en tiempos de crisis inauditas que transforman la realidad, pero la idea es transformar su interpretación a las posibles multirealidades. Allí está esa fase terapéutica que aborda la resiliencia para seguir en la marcha y experimentar una metamorfosis que siembre en la pareja, la armonía y

la funcionalidad en todos los contextos. Al respecto, Athiè y Gallegos (2009) señalan que:

> Una familia resiliente posee fortalezas que protege y ayuda a sus miembros a recuperarse de las experiencias negativas; se benefician y contribuyen a una red de relaciones en sus comunidades; buscan extraer un aprendizaje significativo y desarrollar entendimientos compartidos de las experiencias negativas y, enfrentan crisis sin perder el orden y el equilibrio en sus vidas (p.7).

En esa línea, es comprensible desde la perspectiva como terapeuta de la conducta y asesor en sexología humana, evidenciar las numerosas ocasiones que las parejas acuden a consulta, en ocasiones, en forma individual, en otras ambos. De tal manera que es reincidente visualizar la ansiedad manifiesta en ellos por la situación país, las crisis actuales. Por eso la terapéutica es factor relevante para subsanar en la relación,

Es allí cuando se promueve la resiliencia que debe ser innata en ese caminar de unión conyugal, para poder subsistir. Ante las situaciones diversas que se entrelazan, es cuando se debe poseer esa capacidad de enfrentar y superar las dificultades. En este proceso, la inteligencia emocional es relevante en la relación de pareja.

De lo anterior se desprende, que navegar por la espiral transcompleja de la resiliencia en parejas, se trata básicamente de describir, explicar, comprender y transformar desde un abordaje mixto las emociones auténticas y genuinas, lo que permite vivir en un estado de bienestar biopsicosocial, para develar y reflexionar sobre la forma propicia de reestructurar las creencias y pensamientos que perjudican el contexto dinámico en pareja.

Comunicación asertiva en la pareja desde un enfoque de nuevas realidades

Si bien es cierto que la comunicación asertiva en la pareja transporta a un ambiente armónico, es muy determinante comprender lo que esa comunicación transforma en la relación conyugal. Es así como en contexto de tormentas cada día parece sumarse algo nuevo a la realidad vivida, por eso cuando una pareja establece comunicación asertiva permite la metamorfosis existencial de su estadía en la relación, es decir, desde una realidad existencial transitar hacia las diversas realidades que existen, esto, porque una pareja comunicativa con entrenamiento asertivo se permite conocer lo trascendental y experimentar lo no conocido.

A tal efecto Perdomo (2017) plantea que “La transcomplejidad es un modo de pensamiento que va más allá del razonamiento clásico. Busca comprender tanto lo visible como lo invisible por

medio de reflexiones profundas, hasta llegar a contemplar la realidad sin necesidad de conocerla físicamente" (p.46).

La comunicación inmersa en competencias sociales, en especial la asertividad, no es solo es para una socialización compartida, es también un diálogo audaz, nutrido de valores, se logra incluso en la intimidad una mejor relación sexual, lo cual permite un mejor manejo de las emociones, que se conjuga en un equilibrio biológico, emocional y social.

En este sentido, vivir en pareja trasciende a muchos contextos, los cuales muestran la funcionalidad o disfuncionalidad de la pareja, como pares de diferentes disfrutes, donde con este incitar de la comunicación asertiva, se busca repensar y reflexionar sobre lo cotidiano, lo persistente, la monotonía, donde cada integrante vive y transita por lo individual, la simplicidad en la relación, en ese

disfrute sexual, basado en tabúes, ignorando la existencia de otras miradas en la sexualidad, donde debe existir la flexibilidad y el intercambio de ideas, donde se busca comprender lo difícil, lo complejo; para lo cual es necesario esa comunicación con entrenamiento asertivo.

Terapia de pareja sexual en la relación

En el abordaje de pacientes tanto individual como en pareja, la terapia es un compilado de travesías emocionales, las cuales orientan y transitan hacia otros sentires de la relación para vivir en armonía. Realmente vivir en pareja es un entramado de complejidad que se imbrica en el significado, no se trata solo de la relación de pareja de forma básica y simplificada, es en sí, lo que es esta vivencia que define una unión de pareja. Por ejemplo, ver la relación como realidad que está allí y debe ser entendida y comprendida desde diversas aristas, en un entorno socio crítico donde se convive

para conocer la realidad del otro y transformar hacia los cambios necesarios.

En este sentido, la terapia de pareja se debe abordar no sólo en situaciones de conflicto, por el contrario, es recomendable realizarla de forma normativa para el buen enlace en la unión conyugal, esta permite esa epojé y así la mejor comprensión e interpretación de adversidades. Entonces, la terapia de pareja como la sexual aborda no solo la sexología y la sexualidad, también permite la interconexión de la psicología, antropología, educación, sociología, economía, la salud mental y física, entre otras.

Se logra entender que la terapia es un conjunto de medios y acciones con el eje teleológico de alivio y mejoría, sin embargo, trasciende a la estabilidad psicoemocional y física de este dúo, aun sin existir alteración alguna en la relación. Señala Muñoz (2008) que:

> La habilidad de la pareja para comunicarse claramente, para resolver problemas y para tener una proyección interna razonable de cada uno como individuo, de manera independiente, sin que esto llegue a convertirse en agendas incompatibles, se construirá sobre las necesidades intrapsíquicas de sus miembros y a partir de los comportamientos reflexivos que cada uno trae desde su familia de origen (p.190).

Ahora bien, en relación con la terapia sexual, al igual que la de pareja, esta emerge no solo desde esa visión anclada cuando existe alguna alteración en el ritmo sexual de la pareja, esto conduce a otros espacios, para permitir la trascendencia, se realiza desde diversos aspectos, lo ideal es sumar a esa actividad de disfrute sin esperar que existe déficit alguno. Es decir, se acude a terapia de pareja y de igual forma al mismo tiempo a terapia sexual sin la existencia de alguna anomalía. Vivir en pareja

presenta un efecto mariposa dentro de la teoría del caos, donde en todo momento existen controversias que colocan a prueba la estabilidad emocional y funcional. En este sentir, Arratia (2009) señala que:

> La terapia sexual de Hartman y Futían mencionan que en el proceso terapéutico se incluyen una serie de pasos y objetivos que tienen como finalidad lograr a nivel individual mayor conciencia de los propios sentimientos, y a nivel de la pareja aumento del grado de intimidad y la superación de las inhibiciones sexuales (p.30).

En este contexto, la resiliencia en la unión de dos personas, sin importar patrón u orientación sexual, pues en ese convivir y debatir constante de contextos alternos, de situaciones, donde están inmersos, diversos factores: sociales, familiares, entre otros, donde la economía es factor relevante, que afecta la emocionalidad de la persona, su salud mental, por ende nace la discordia en la pareja, así se inician en muchos casos las disfunciones

sexuales, lo que da significado a la alteración de la salud sexual. Ante esto, la necesidad de nuevas visiones que transformen y sensibilicen, reflexionando sobre la vida en unión conyugal o de pareja.

De hecho, la terapia sexual, es desde esta visión abierta y transformadora, necesaria para la estabilidad biopsicosocial de la pareja. Esto se puede expresar desde el enfoque de las cualidades y subjetividades en cada uno de los involucrados. En congruencia, se puede comprender que la sexualidad está enmarcada en el modelo de la terapia sexual de Masters y Johnson, el cual es integrador donde se tienen en cuenta factores sociales, biológicos y psicológicos.

La terapia sexual en estos tiempos de crisis y de resiliencia, es fundamental para la pareja, ya que la crisis país ha causado estragos existenciales en la vida sexual de las parejas, generando ansiedad,

estrés y mal manejo de emociones. En efecto, la terapia sexual de Masters y Johnson se conduce con información y educación sexual, en casa y en su privacidad con las indicaciones terapéuticas. Estrategias para la disminución y control de la ansiedad o emociones negativas relacionadas con la conducta sexual, tácticas y ejercicios específicos para cada tipo de disfunción si esta existe. La solución de problemas en la unión conyugal como un nuevo pensamiento transformador y flexible.

En todo caso, siempre existirá en la pareja, momentos y circunstancias de crisis, tanto de aspectos externos que afectan a la unión, como de la pareja en forma directa. En este sentido, la resiliencia como motivación al autocontrol y perseverancia ante las adversidades guía hacia un nuevo horizonte de posibilidades. Para empezar, la pareja debe enfrentar y afrontar los problemas presentes en esa unión, es importante la

interpretación que se le da a la situación problema, de esto dependerá el manejo que se le dará.

La intención en este apartado es visualizar que, con esa solución de problemas, se pretende dar entrada a las multirealidades existentes en la relación donde se podrán manifestar nuevas perspectivas y por ende una transformación más flexible y dinámica en las adversidades que se presenten en la pareja, eso es el pensamiento nuevo, no quedarse en la simplicidad y en un solo espacio.

En definitiva, es necesario identificar el problema existente en la pareja, luego definir cómo afecta ese problema la relación, realizar una lista de posibles alternativas de solución para ir escogiendo en orden de lista y dar con la acertada para la solución, algo muy resaltante en esta es el entrenamiento asertivo y la inteligencia emocional, el saber manejar y gestionar las emociones es básico

en los conflictos de pareja. Todo este hilado e imbricado, conlleva a esa nueva convivencia con enfoque transformador, donde existe una complementariedad de aspectos que permiten el éxito y el mejor confort de la relación. Díaz (2003) destaca que:

> Otro componente fundamental para un desarrollo adecuado de la relación de pareja es aceptar la ambivalencia, es decir, poder aceptar al otro como diferente, que implica que no siempre nos va a satisfacer nuestras necesidades, que no siempre va a ser como el ideal que tuvimos de él, es aceptar que no siempre va a ser bueno y generoso, sino también egoísta y negativo para nuestros intereses. Es aceptar que con frecuencia nos amará y también con frecuencia nos va a frustrar en nuestras necesidades. Si no, aceptamos esta ambivalencia en la relación tendremos siempre una fuente constante de frustración y de desengaño. No aceptar al otro como es, el intentar

> mantener idealizado es una forma de negar su identidad y de negación de la realidad, que conduce inequívocamente a una fuente importante de conflicto (p.31).

En síntesis, realizando las pertinentes reflexiones acerca de la resiliencia en parejas, en primer lugar, inicia con la aceptación de la convivencia con el otro, es determinante aceptar que la comunicación asertiva es un peldaño básico para alcanzar el éxito, ese diálogo constante de entendimiento y empatía. No obstante, sin necesidad de conflicto, la terapia, aunque se define como conjunto de acciones para curar una situación, de igual forma es para mejorar y darle más fuerza a lo que ya existe, por eso la terapia de pareja es ideal para el confort de la convivencia.

A tal efecto, la falla en la comunicación asertiva de la pareja genera discusiones, alteración emocional, déficit de autoestima, ansiedad y estrés,

irritabilidad, tristeza y soledad entre otros aspectos. El problema real radica en que estos factores, si no son abordados adecuadamente, pueden desembocar en divorcios, separaciones. Por eso es tan importante, el pensar primero y hablar después.

En concordancia, con la visión de un nuevo pensamiento que integre lo transformador, flexible, trascendental, es propicio ese interactuar en el día a día con cada evento, todo se debe de ver como experiencias vivenciales, donde quede un aprendizaje para esa convivencia en pareja, las situaciones de crisis siempre vendrán. Es allí donde esa unión debe reforzarse en su diálogo y en ese sentir de pareja, no permitir que las situaciones emocionales causen estragos que fracturen toda la relación, porque hasta la intimidad de la pareja, algo tan fundamental, se ve inmerso en el desequilibrio y frecuencia de disfrute.

Las adversidades siempre estarán, lo importante es la fuerza de la pareja de seguir y buscar lo nuevo y desconocido para el cambio. Se considera como sustento en la relación de la pareja, esa ética vivencial que trascienda y permita conocer, es así que Stella (2020) plantea:

> Es feliz la persona que aplica los principios morales, que se captan por una intuición intelectual, a los casos concretos y que sabe discernir qué deseos deben ser satisfechos porque su satisfacción proporcionará felicidad y cuáles no deben ser satisfechos, saben identificar o encontrar el hasta dónde, es decir, cuál es el criterio de racionalidad (p.39).

En relación con la cita de la autora, emerge ese hilo cognitivo y conductual, donde la trans ética se presenta como la nueva actitud comportamental en las relaciones, tanto de hecho como de derecho, donde el saber discernir con libre albedrío, permite la satisfacción recíproca de compartires. De igual

forma la racionalidad ante lo que se debe y no se debe interconectar con la apertura del cambio para saber abordar los conflictos en la relación de pareja, siempre con el entendimiento y comprensión, para poder llegar a la transformación que se busca.

REFERENCIAS

Arratia, E. (2009). *Terapia sexual en pareja desde la perspectiva constructivista Cognitivo*. Tesis de Maestría. Universidad de Chile. https://shre.ink/oMZk

Arranz, P. (2007). *La resiliencia en educación como elemento favorecedor del proceso de autodeterminación en las personas con discapacidad.* En M. Liesa, P. Allueva y M. Puyuelo (Coord.), Educación y acceso a la vida adulta de personas con discapacidad (119-132). Fundación Ramón J. Sender.

Athiè D y Gallegos, P (2009) Relación entre Resiliencia y el Funcionamiento Familiar. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. *Psicología Iberoamericana*,17 (1), 5-14.

Barroso, M. (1998). *Autoestima del Venezolano*. Galac.

Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 11 (3) 125-146. https://shre.ink/oMZl

Bermejo, J. (2019). Resiliencia y espiritualidad. *Revista de Espiritualidad*, 78, 559-589.

Cabanyes Truffino, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151. https://shre.ink/oMZ9

Castagnetta, O. (2016). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Portal Psicología y Mente*. https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento.

Costa, V; Teyes, R; Quiva,C y Zambrano, M. (2021). Aportes teórico de resiliencia, una mirada psicológica, sociológica y familiar. *Código Científico Revista de Investigación*, 2(2), 16-30. Instituto Superior Tecnológico Los Andes.

Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor: Del trauma a la resiliencia*. Granica.

Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida.* https://shre.ink/oMZU

Colavolpe, M. (2020). *Ética Vivencial en la Creación Intelectual Universitaria. https://shre.ink/oMZ1*

Díaz, J. (2003). *Prevención de los Conflictos de Pareja.* https://shre.ink/oMi0

Frydenberg, E & Lewis, R. (1997). *ACS: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes.* Adaptación española de Jaime Perena y Nicolás Seisdedos. ACS: Adolescent Coping Scale (Spanish versión of Jaime Perena and Nicolás Seisdedos). TEA.

García, M & Bardera, Mª del Pilar. (2013). *Introducción a la resiliencia en contextos operativos*. https://infolibros.org/pdfview/18100-introduccion-a-la-resilencia-articulo-monica-garcia-silgo-y-maria-del-pilar-bardera-mora/.

García-Vesga, M y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventus,*11(1), 63-77.

Garmezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. En E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in*

his family: *Children at psychiatric risk* (3), 77–97. Wiley.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós.

Henderson, N y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela.* Paidós.

Irurzun, I; Mezzadra, J y Preuss, M. (2017). Resilencia y Espiritualidad. Aportes para su estudio desde una perspectiva psicológica. *Revista Científica de la Fundación MenteClara*, 2 (2), 205-216. https://datahub.io/dataset/...

Knight, A. (2017). Resilience framework: perspectiva for educators. *Healt Educ*, 107, 543-555.

Lazarus, R. S; Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos.* Martínez Roca.

Linares, R. (2021). *Estrategias de afrontamiento eficaces vs estrategias de afrontamiento dañinas.* https://www.elpradopsicologos-es.cdn.amppoject.org

Luthans, F. (2002). The Need for an Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior,* 23.

Martínez, M. (2009). *La Psicología Humanista*. Trillas.

Martínez, S (2023). *Educar el pensamiento rizomático en un mundo global acelerado. Una aproximación interdisciplinar desde la pedagogía, la filosofía, la teología y el arte.* Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9480216

Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic*: *Resilence in Development*. Guilford Publications.

Masten, A. S. (2007). Resilence in the development systems: Progress and promiseas the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19 (3),921-930.

Muñoz, C (2008) Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 187-197

Nuñez, S. (2020. *La Resiliencia en tiempos de COVID ¿Por qué la resiliencia?* https://infolibros.org/pdfview/18101-la-resiliencia-en-tiempos-de-covid-articulo-shirley-nunez-abarca/.

Ortega González, Z y Mijares Llamozas, B. (2018). Concepto de resiliencia: Desde la diferenciación de otros constructos, escalas y enfoques. *ORBIS Revista Científica*

Electrónica de Ciencias Humanas, 39 (13),30-43. www.revistaorbes.org,ve/...

Perdomo, W. (2017)- La Convergencia Reflexividad y Reflexión Acción en Perdomo, W et al. *Comprendiendo la Transcomplejidad: Principios Transepistemológicos* (46-56).FEREDIT

Risso, W. (1990). *Aprendiendo a Quererse a sí mismo*. Norma.

Rodríguez, A. (2009). *Resiliencia.* Artículo de Revisión. https://shre.ink/oMi3

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316–331. https://shre.ink/oMiS

Saavedra E. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio psicométrico. *Psicología y Salud*, 18(1), 93-102. https://shre.ink/oMic

Salgado A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia. *Liberabit*, 11(1), 59-66. https://shre.ink/oMia

Schavino, N y Villegas, C (2024). *Realidad transcompleja. Caminos hacia una nueva cosmovisión.* REDIT. https://shre.ink/oMi9

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10 (2) 61-79, https://shre.ink/oMin

Vesga, M. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Ciencia y Salud*, 1(2), 31-43. https://shre.ink/oMy6

Werner, E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology, 5*(4), 503–515. https://shre.ink/oMyJ

Zemelman, H (2000) Pensar Teórico y Pensar Epistémico: Los Retos de las Ciencias Sociales Latinoamericanas. IPECAL. México.

Raquel Peña Peinado

Yudit Vázquez Peña

Nancy Schavino de Viloria

Crisálida Villegas González

Gustavo Cabello Naval

Jhonier Cardona Grajales

El libro reflexiona sobre la resiliencia desde la metáfora del rizoma, el contexto psicológico, educativo, la gestión pública y terapia conductual. Todo lo cual se concreta en una representación que intenta ser transdisciplinaria, logrando el propósito del libro de entender la resiliencia como un fenómeno plural, dinámico y profundamente influenciado por las intersubjetividades que construyen identidades, historias y resistencias en el territorio.

VISIÓN TRANSCOMPLEJA DE LA RESILIENCIA
Un entramado de intersubjetividades